



## PROMOCIÓN DE TEMAS DE AUTOCUIDADO EN ADULTOS MAYORES

**Ubicación: Municipio Nezahualcoyotl, Edo. Méx.**

Comprendiendo desde Av. Floresta, hasta Av. Cuauhtémoc y Av. Texcoco y Col. El Sol

Nezahualcoyotl tiene una población de más de 105 mil adultos mayores que representa el 10.6% de su población. Por ello el grupo de Practica Regional a cargo del profesor Gustavo García Silva ha generado un Manual de Autocuidado con el objetivo de que el Adulto Mayor aprenda, implemente y difunda una mejor calidad de vida por medio del autocuidado



### OBJETIVO:

Sensibilizar a los grupos de Adultos Mayores de Nezahualcoyotl a partir de los ejes: Autocuidado, Redes de Apoyo y Capacitación Gerontológica para repercutir en su vida cotidiana de manera positiva.

## PROCESO METODOLÓGICO

### FASE I

#### INDUCCIÓN:

- Análisis general y particular del Adulto Mayor.
- Contexto.
- Problemática Municipal.

#### INSERCIÓN:

- Recorrido por los grupos de Adultos mayores para conocer sus problemas y necesidades.
- Se impartieron 3 talleres sobre Genero y Vejez, en un grupo de cada zona.

#### INTERVENCIÓN

- Se impartió un curso de capacitación gerontológica retomando temas del Manual de Autocuidado dirigida a los grupos de Adultos Mayores que pertenecen al DIF, se realizo en 4 sesiones, en las que se atendió a 440 personas en total.
- Talleres a los grupos de Adultos Mayores

### FASE II

#### REINSERCIÓN:

- Análisis FODA de la Fase I de Practica Regional.
- Definición de los grupos a trabajar.

#### -Asistencia a los eventos:

Día del Adulto Mayor.  
Capacitación a personal de enfermería.  
Aniversario de Diplomado de Envejecimiento Exitoso

Apertura a la Fase II de la Practica Regional con los grupos de Adultos Mayores

#### INTERVENCIÓN:

Talleres impartidos en las 3 zonas  
Evento de Cierre de actividades de la Practica regional.

## RESULTADOS

- Se logro trabajar con 5 nuevos grupos de Adultos Mayores. Se ampliaron los temas del Manual de Autocuidado, agregando 9 nuevos.
- Fortalecimiento de vinculo institucional con el DIF-Nezahualcoyotl asi como con la Jurisdicción Sanitaria del municipio.
- Se impartieron un total de 109 talleres en ambas fases de la practica.
- Se contó durante la Fase I y II con un total de 1617 asistentes a los talleres.
- Se tuvo una asistencia de 174 personas en el evento de cierre de practica.



### TALLERES IMPARTIDOS

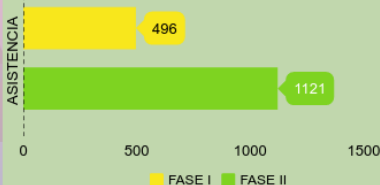
- FASE I (33.03%)
- FASE II (66.97%)



### ASISTENCIA EN LOS EVENTOS



### PARTICIPACION DE LA POBLACION



## CONCLUSIONES

- Debido a los sismos se adecuaron 6 talleres para hacer frente a la contingencia generada por los sismos que fueron: autoestima, primeros auxilios, musicoterapia, aromaterapia, EFT e inteligencia emocional.
- Se realizó un taller de intervención en crisis para el grupo de práctica que permitió liberar emociones generadas por el sismo y tener herramientas para trabajar con los grupos.
- El cumplimiento del objetivo y las metas fue satisfactorio, ya que a pesar de los sismos que afectaron la participación y la estructura de algunos lugares las metas en lo referente a los talleres se rebasaron. en un 121%.
- La demanda de la población desencadenó nuevas propuestas para la continuación de la práctica en procesos posteriores.